

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Remaja ada diantara anak dan orang dewasa . Oleh karena itu, remaja sering kali dikenal dengan fase “ mencari jati diri “ atau fase “ topan dan badai”. Remaja masih belum mampu menguasai dan memfungsikan secara maksimal fungsi fisik maupun psikisnya (*Monks et.al,1989*), dalam (*Kumalasari, 2014*)

Remaja adalah masa peralihan dari remaja ke dewasa. Para ahli pendidikan sependapat bahwa usia remaja adalah 13-18 tahun dan dibagi menjadi dua kategori, yakni: pra pubertas (usia 12 – 14 tahun) dan pubertas (usia 14 – 18 tahun). Pra pubertas adalah saat-saat terjadinya kematangan seksual yang sesungguhnya, bersamaan terjadinya perkembangan fisiologis yang berhubungan dengan kelenjar endokrin yang disebut dengan hormon. Sehingga remaja merasakan adanya rangsangan hormonal yang menyebabkan rasa tidak tenang pada diri remaja (*Azizah,2013*)

Masa remaja merupakan masa dimana pertumbuhan cepat dan terjadi perubahan dramatis pada komposisi tubuh yang mempengaruhi aktivitas fisik dan respon terhadap latihan.Terdapat peningkatan pada ukuran tulang dan massa otot serta terjadi perubahan pada ukuran dan distribusi dari penyimpanan lemak tubuh, maka dengan indeks massa tubuh (IMT) dapat menggambarkan lemak tubuh yang berlebihan, sederhana dan dapat digunakan dalam penelitian populasi berskala besar (*Alamsyah et.al, 2017*)

Olahraga adalah aktivitas fisik yang dilakukan untuk mendapatkan tubuh sehat dan kuat, aktivitas itu sendiri cenderung yang menyenangkan dan menghibur. Kata olahraga berasal dari bahasa Indonesia asli, tidak sama dengan *sport*. Olahraga berarti mengolah atau menyempurnakan jasmani atau fisik. Hampir seluruh orang di dunia sangat mengenal olahraga sepakbola. Sepakbola merupakan cabang olahraga paling digemari masyarakat, bahkan olahraga ini paling banyak diminati mulai dari usia anak-anak, dewasa, usia tua, bahkan laki-laki dan perempuan, sehingga olahraga ini menjadi bagian dari gaya hidup. Masyarakat di dunia menganggap sepakbola sebagai media untuk menciptakan kepuasan hidup dari segi kesehatan, hiburan, ataupun prestasi (*M.Muhyi Faruq, 2008*)

Sepakbola merupakan olahraga permainan yang sangat digandrungi oleh masyarakat dari semua kalangan, bahkan dalam kurikulum pendidikan tingkat sekolah dasar (SD) sampai tingkat sekolah menengah atas (SMA) sepak bola masuk dalam salah satu permainan bola besar pada mata pelajaran pendidikan jasmani (*muhammad alfian, 2016*)

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang populer dan digemari oleh seluruh lapisan masyarakat terutama laki-laki mulai dari anak-anak, remaja dan dewasa. Hal tersebut terbukti dengan adanya sebagian besar orang lebih menyukai permainan sepak bola dibandingkan permainan yang lain, baik dimasyarakat perkotaan maupun masyarakat perdesaan (*Noviada, 2014*)

Sepak bola memiliki kebugaran jasmani yang sangat baik dan kebugaran memiliki beberapa komponen seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, keseimbangan, kekuatan, vo2max ketepatan,

koordinasi dan reaksi adalah merupakan satu kesatuan utuh yang perlu mencapai perhatian dalam peningkatan maupun pemeliharanya (Sukadiyanto, 2002) dalam (Alfian, 2016)

Dalam melakukan aktivitas sehari-hari serta dalam berolahraga khususnya sepak bola manusia sebagai makhluk hidup membutuhkan kondisi tubuh yang bugar karena apabila seseorang memiliki tubuh yang bugar suatu pekerjaan akan didapat dengan hasil yang maksimal (prakoso dan hartoto, 2015)

Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan atau pekerjaan sehari-hari dan adaptasi terhadap pembebanan fisik tanpa menimbulkan kelelahan berlebih dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang maupun pekerjaan yang mendadak serta bebas dari penyakit. Semakin tinggi kemampuan fisik seseorang maka produktivitas orang tersebut makin tinggi. Perkembangan teknologi yang serba canggih menjadi salah satu Penyebab beralihnya aktivitas dinamis menjadi statis diperkirakan menjadi penyebab menurunnya tingkat kebugaran jasmani Seseorang (Alamsyah et.al, 2017)

Pengertian kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya dari rutinitas yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan, ialah setelah seseorang melakukan suatu kegiatan atau aktivitas, masih mempunyai cukup semangat dan tenaga untuk menikmati (Prakoso dan Hartoto, 2015)

Menurut Imanudin, (2008) mengatakan bahwa komponen fisik yang baik merupakan faktor utama yang harus diperhatikan dan dipertimbangkan dalam latihan karena komponen tersebut merupakan faktor yang mendukung penampilan setiap pemain sepakbola dan berbanding lurus terhadap puncak keberhasilan pemain sepakbola itu sendiri, diantara komponen fisik yang harus diperhatikan adalah: Kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*) meliputi daya tahan *aerobic* dan *anaerobic*, kecepatan (*speed*), kekuatan (*power*), fleksibilitas (*flexibility*), kelincahan (*agility*) kelentukan, keseimbangan (*balance*), koordinasi, ketepatan, vo2max (Spades, 2012)

Salah satu komponen di dalam sepak bola adalah vo2max, vo2max adalah volume oksigen maksimum yang dapat digunakan permenit. Menurut Guyton dan Hall dalam Giri Wiarto (2013) VO2max adalah kecepatan pemakaian oksigen dalam metabolisme aerob maksimum. Menurut Suranto (2008) VO2max merupakan daya tangkap aerobik maksimal menggambarkan jumlah oksigen maksimum yang di konsumsi per satuan waktu oleh seseorang selama latihan atau tes, dengan latihan yang makin lama makin berat sampai kelelahan, ukurannya disebut VO2max.

Peningkatan daya tahan vo2max dapat dilakukan dengan berbagai latihan salah satunya adalah latihan kontinyu. Mengingat pentingnya daya tahan kardiovaskuler, perlu diberikan pelatihan yang tepat. Pelatihan yang diberikan untuk melatih daya tahan kardiovaskuler yaitu pelatihan sirkuit. Sirkuit merupakan bentuk latihan yang terdiri dari beberapa pos latihan yang dilakukan secara berurutan dari pos satu sampai pos terakhir. Jumlah pos antara 5-15 macam jenis latihan yang digabungkan menjadi satu paket latihan. Bentuk latihan biasanya disusun dalam lingkaran dan terdiri dari

beberapa pos. Pelatihan sirkuit dirancang selain untuk mengembangkan kardiorespirasi, juga untuk mengembangkan kekuatan otot (*sutyantara et.al, 2014*)

Selain pelatihan sirkuit, pelatihan kontinyu juga digunakan untuk melatih komponen biomotorik salah satunya yaitu daya tahan kardiovaskuler. Pelatihan lari kontinyu yaitu lari terus menerus tidak ada istirahatnya sampai batas waktu. Menurut *Sukadiyanto (2005)*, dalam *sutyantara et.al (2014)*. latihan kontinyu ada dua macam, yaitu: latihan kontinyu dengan intensitas tinggi dan latihan lari kontinyu intensitas rendah. Di dalam melatih daya tahan kardiovaskuler akan menggunakan lari kontinyu intensitas rendah. Lari kontinyu intensitas rendah (*continous slow running*) disebut juga *long slow distance* yaitu lari jauh dengan pelan-pelan secara kontinyu secara terus menerus *Dinata (2005)*, dalam *sutyantara et.al (2014)* Cara pelatihan seperti ini banyak dipakai oleh pelari-pelari jarak menengah dan pelari jarak jauh sebagai latihan dasar.

Dari hasil studi pendahuluan pada pemain ukm sepak bola umm dengan metode wawancara langsung pada pemain didapatkan apa saja yang menjadi kendala dan permasalahan yang terjadi di club sepak bola umm, hasil dari wawancara saya pada 53 pemain rata-rata menjawab bahwa bukan masalah skill akan tetapi latihan fisik yang kurang mengakibatkan daya tahan atau kekuatan vo2max mereka cepat menurun sehingga berpengaruh pada skill serta konsentrasi saat bermain, disini berimbas pada prestasi sepak bola umm yang dulunya bisa menjuarai divisi utama persema malang sekarang harus bekerja keras agar tidak turun ke kasta kedua yaitu divisi dua persema malang.

Berdasarkan uraian tersebut penulis memutuskan untuk menentukan judul skripsi pengaruh latihan *continuous running* terhadap peningkatan vo_{2max} pada pemain ukm sepakbola umm” dikarenakan vo_{2max} adalah suatu komponen dasar yang sangat penting dalam dunia olahraga khususnya sepak bola.

B. Rumusan masalah

Apakah ada pengaruh latihan *continuous running* terhadap peningkatan vo_{2max} pada pemain sepakbola ukm umm?

C. Tujuan umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa efektifkah latihan-latihan ini untuk meningkatkan vo_{2max} pemain saat pertandingan berlangsung, serta dengan adanya penelitian ini mungkin bisa menjadi acuan baik bagi pemain itu sendiri ataupun klub yang menaungi para pemain yang ingin ditingkatkan performanya agar dapat berkontribusi lebih maksimal untuk klub yang mereka bela serta bagaimana pemain bisa meningkatkan mutu dengan menggunakan latihan ini

D. Tujuan khusus

1. Untuk mengetahui pengaruh ada atau tidaknya latihan ini untuk peningkatan vo_{2max} pemain sepak bola
2. Mengidentifikasi nilai vo_{2max} pada sepakbola

3. Menjelaskan pengaruh latihan *contonous* ini serta bagaimana pelaksanaannya dan penerapannya bagi pemain sepak bola
4. Menganalisis nilai *vo2max* pemain sepak bola sebelum dan sesudah latihan diberikan
5. Menganalisis seberapa efektifkah latihan ini untuk peningkatan *vo2max* pemain sepak bola

E. Manfaat

1. Bagi Fisioterapis

Penelitian ini dapat sebagai gambaran dan referensi bagi mahasiswa fisioterapi serta pembelajaran dan informasi bagaimana menjadi seorang fisioterapis yang baik

2. Bagi Prodi

Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi dan referensi kepada mahasiswa fisioterapi dan prodi fisioterapi serta menjadi acuan bagi tenaga fisioterapi di Indonesia bahwa latihan *continuous* efektif untuk meningkatkan *VO2MAX* pemain sepak bola

3. Bagi Responden

- a. Bagaimana pemain bisa mengerti bagaimana cara agar meningkatkan daya tahannya dengan latihan yang telah diberikan oleh fisioterapis, dan agar pemain mengetahui bahwa pentingnya *vo2max* bagi seorang atlet
- b. Bagaimana pemain dapat mengerti seberapa efektifkah latihan *continuous running* terhadap peningkatan *VO2MAX*
- c. Sebagai acuan untuk mereka bahwa latihan ini sangat efektif untuk peningkatan *VO2MAX* mereka

4. Bagi peneliti
 - a. Bisa menerapkan ilmu pada masyarakat atau responden
 - b. Sebagai pembelajaran dan pengalaman sebelum memasuki dunia kerja
 - c. Sebagai syarat lulus study S1 fisioterapi

F. Keaslian Penelitian

Berdasarkan kajian pustaka, belum ada peneliti lain yang sama sebelumnya, namun telah ada beberapa penelitian yang telah dilakukan berkaitan dengan peningkatan *VO2MAX* dengan menggunakan latihan *continous running*. Beberapa penelitian yang dilakukan adalah :

1. Penelitian ini dilakukan oleh Erwin Arifudin (2016), di universitas muhammadiyah surakarta dengan judul “pengaruh latihan continous running terhadap tingkat kebugaran (aerobik) sepakbola usia 15-18 tahun di akademi training center kota salatiga”, penelitian ini menggunakan dua kelompok perlakuan yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen untuk mengukur pengaruh latihan continous running terhadap tingkat kebugaran aerobik pada anak usia 15-18 tahun di kota salatiga. Hasil penelitian ini adalah adanya peningkatan kebugaran aerobik pada kelompok yang diberi perlakuan dari pada kelompok yang tidak diberikan perlakuan. Sedangkan penelitian yang saya lakukan adalah mengukur pengaruh latihan kontinyu sebelum dan sesudah latihan dilakukan dengan hanya menggunakan satu kelompok saja .
2. Penelitian ini dilakukan oleh Mohammad Alfian (2016, di universitas negeri yogyakarta dengan judul “efektifitas peningkatan vo2max dengan metode kontinyu dan fartlek pada atlet sekolah sepakbola martra utama”,

penelitian ini menggunakan satu kelompok perlakuan yang dihitung sebelum dan sesudah latihan, sedangkan penelitian yang saya lakukan hanya melihat peningkatan vo2max dengan satu metode latihan saja yaitu continuous running

3. Penelitian ini dilakukan oleh Apta Mylsidayu dan Herman Pelani (2014) di universitas islam bekasi dengan judul “pengaruh latihan continuous running terhadap peningkatan kapasitas kardiorespirasi” penelitian ini menggunakan respondeng mahasiswa unisma bekasi yang menjabat sebagai menwa, sedangkan penelitian yang saya lakukan adalah pemain sepak bola ukm umm di kota malang
4. Penelitian ini dilakukan oleh kadek sutyantara, Ni luh kadek alit arsani, I nyoman sudarmada (2014) di universitas pendidikan ganesha singaraja dengan judul “pengaruh latihan sirkuit dan lari kontinyu intensitas rendah dan daya tahan kardioveskuler pada siswa putra kelas 8 smpn 2 nusa penida tahun pelajaran 2013/2014” penelitian ini menggunakan mahasiswa putra kelas 8 sebagai responden, sedangkan penelitian yang saya lakukan adalah mahasiswa umm yang masuk dalam club sepak bola umm di kota malang.
5. Penelitian ini dilakukan oleh Yan syantica putra (2013) di universitas negeri yogayakarta dengan judul “Perbedaan test balke test cooper, dan test multistage terhadap daya tahan aerobik atlet bola voli yuso sleman” penelitian ini menggunakan tiga test atau pengukuran untuk dibandingkan apa yang membedakan dari ketiga tes tersebut dan tidak ada latihan penguatan vo2max bagi pemain serta yang menjadi responden di penelitisn ini adalah pemain bola voli, sedanngkan penelitian saya menggunakan satu

tes yaitu tes balke untuk mengukur vo2max pemain sepak bola umm di kota malang

